



মাইক্রোওভেনে মাছ সবজি

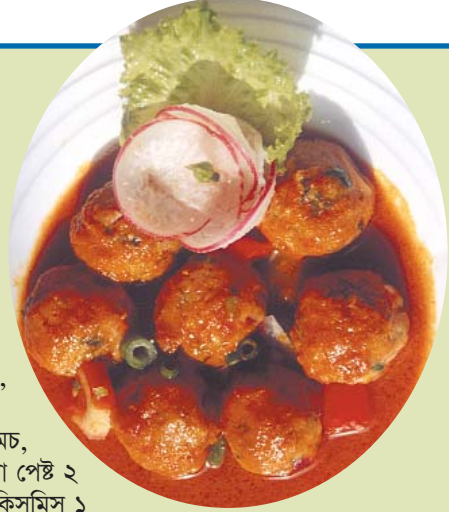
- সবজি কোপতাকারী
- পালং উইথ প্রণ
- টেঁড়শের কারী
- ছোট মাছের চড়চড়ি

সবজি কোপতাকারী

উপকরণ : সবজির মিহি কিমা ১ কাপ, আদা বাটা কোয়ার্টার চা চামচ, গরম মসলা পাউডার কোয়ার্টার চা চামচ, ঘি ১ টেবিল চামচ, লেবুর রস ১ চা চামচ, পেঁয়াজ কিমা ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ কুচি ১ টেবিল চামচ, টমেটো সস ১ টেবিল চামচ, পুদিনা পাতা ১ টেবিল চামচ, কর্ণফ্লাওয়ার/ ময়দা ২ টেবিল চামচ, ব্রেড ক্রাম ২ টেবিল চামচ, লবণ পরিমাণ মতো, ডিম অর্ধেক।

প্রোথী: তেল ২ টেবিল, ঘি ১ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ বেরেস্কা ২ টেবিল চামচ, টমেটো পেস্ট ২ টেবিল চামচ, টকদই ২ টেবিল চামচ, কিসমিস ১ টেবিল চামচ, আদা বাটা ১ টা চামচ, রসুন বাটা কোয়ার্টার চা চামচ, মরিচ গুঁড়ো আধা চা চামচ, জিরা গুঁড়ো কোয়ার্টার চা চামচ, গরম মসলা পাউডার কোয়ার্টার চা চামচ, পোস্তদানা বাটা আধা চা চামচ, তেজপাতা, লং ২টি করে, লবণ পরিমাণ মতো।

প্রণালী : ১. সবজি মিহি কিমা করে নিন। কিমার সঙ্গে পেঁয়াজ কুচি, আদা বাটা, কাঁচামরিচ, পুদিনা পাতা কুচি, ঘি, লবণ, কর্ণফ্লাওয়ার, লেবুর রস, টমেটো সস, গরম মসলা গুঁড়ো, ডিম, ব্রেড ক্রাম সবকিছু ভালো করে মাখিয়ে গোল গোল বল তৈরি করুন। ২. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন। একটা ওভেন প্রফ ডিশে ৪ টেবিল চামচ তেল নিন। তেলে বলগুলো দিয়ে দিন। ডিশের ঢাকনা খোলা রেখে ওভেনে রাখুন। ৩. একটা ওভেন প্রফ পাত্রে তেল, আদা, রসুন বাটা, গুঁড়ো মরিচ, জিরা গুঁড়ো, গরম মসলা গুঁড়ো, পোস্তদানা বাটা, টমেটো পেস্ট, তেজপাতা, লং, কিশমিশ ২ টেবিল চামচ পরিমাণ পানি ভালো করে মিশিয়ে ঢাকনা খুলে ওভেনে রাখুন। ওভেনে ২ মিনিট মসলা ভুনে নিন। ৪. মাইক্রো ছিল সেট করুন। ৩ মিনিট ছিলে বলগুলো ভেঁজে নিন। ৫. ২ মিনিট পর পাত্র বের করে টকদই, গোল করা কোপ্তা, ঘি, পেঁয়াজ বেরেস্কা, লবণ, খুব ভালো করে মিশিয়ে ওভেনে পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ৬ মিনিট রান্না করুন। ৬ মিনিট পর পাত্র বের করে নেড়ে নিন। পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে আরো ৪ মিনিট রান্না করুন।



হলুদকে
জানুন

সুপ্রাচীন কাল থেকেই খাবারে হলুদ ব্যবহৃত হচ্ছে মূলতঃ রং প্রদেয় উপাদান হিসেবে। কিন্তু গবেষণায় জানা যায় হলুদ শুধু স্বাদ ও রং-ই দেয়না হলুদের রয়েছে নানামুখী খাদ্য ও ঔষধীগুণ। হলুদে আছে কারকিউমিন যাঃ

- ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করে।
- আর্থারাইটিসের ব্যথা উপশম করে।
- পাকস্থলীর কার্যক্ষমতা বাড়ায়।
- কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে ও রক্ত সঞ্চালন বাড়িয়ে হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

হলুদের এই কার্যক্ষমতা হলুদের উন্নতজাত এবং গুঁড়াকরণ প্রক্রিয়ার উপর পুরোটাই নির্ভরশীল। এজন্যই রাঁধুনি গুঁড়া হলুদ সেরা জাতের হলুদ সংগ্রহ করে অভ্যুধুনিক মেশিনে তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে গুঁড়া করা হয়। তাই হলুদের প্রাকৃতিক তেল থাকে সংরক্ষিত। অল্প পরিমাণে ব্যবহারেই আমরা পাই বাটা মসলার স্বাদ ও সুগন্ধ।



বাঁচি মানের নিশ্চয়তা

স্বাস্থ্যকর কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ



পালং উইথ প্রণ

সময় : ১২ মিনিট

উপকরণ : চিংড়ি মাছ কয়েকটা, পালং শাক ৪০০ গ্রাম, পেঁয়াজ কুচি ২ টেবিল চামচ, তেল ৩ টেবিল চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ, কাঁচামরিচ ফালি ৫-৬টি, লবণ পরিমাণ মতো।

প্রণালী : ১. পালং শাক কেটে ধুয়ে পানি বারিয়ে নিন।

২. একটা ওভেন প্রফ পাত্রে তেল, পেঁয়াজ কুচি, মরিচ গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, কাঁচামরিচ ফালি,

- লবণ, ২ টেবিল চামচ পরিমাণ পানি মিশিয়ে পাত্রের ঢাকনা খুলে পাত্র ওভেনে রাখুন।
৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন এবং ২ মিনিট মসলা ওভেনে ভুনে নিন।
৪. ২ মিনিট পর মসলা বের করে চিংড়ি মাছ, পালং শাক ও কাঁচামরিচ ফালি দিয়ে মসলার সঙ্গে ভালো করে মিশিয়ে আধা কাপ পানি দিয়ে পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ৮ মিনিট রান্না করুন।
৫. ৮ মিনিট পর পাত্র ওভেন থেকে বের করে সুন্দরভাবে নেড়ে দিন এবং আরো ২ মিনিট রান্না করুন।
৬. ২ মিনিট পর পাত্র বের করে গরম গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

টেঁড়শের কারী

সময় : ১০ মিনিট

উপকরণ : টেঁড়শ ৫০০ গ্রাম, সরিষা

বাটা ১ চা চামচ, তেল ৩ চা চামচ,

মরিচ গুঁড়ো আধা চামচ, হলুদ গুঁড়ো

কোয়ার্টার চা চামচ, কাঁচামরিচ ফালি

৪টি, ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ,

লবণ পরিমাণ মতো, পেঁয়াজ কুচি ১

টেবিল চামচ, ধনে গুঁড়ো আধা চা চামচ।

প্রণালী : ১. কচি টেঁড়শ ধুয়ে মাথা ও বাঁটার

দিকে সামান্য কেটে নিন। টেঁড়শ আস্ত রাখুন।

২. একটা ওভেন প্রফ পাত্রে তেল, পেঁয়াজ কুচি, সরিষা বাটা, হলুদ, মরিচ, ধনে গুঁড়ো, ২

টেবিল চামচ পরিমাণ পানি দিয়ে খুব ভালো করে মিশিয়ে পাত্রের ঢাকনা খুলে ওভেনে রাখুন।

৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন। ওভেনে ২ মিনিট মসলা ভুনে নিন।

৪. ২ মিনিট পর ওভেন থেকে মসলার পাত্র বের করুন। টেঁড়শ, কাঁচামরিচ ফালি, লবণ, আধা কাপ পরিমাণ পানি দিন। এরপর ভুনা মসলার সঙ্গে খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন।

পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে ৬ মিনিট রান্না করুন।

৫. ৬ মিনিট পর ওভেন থেকে ডিশ বের করুন এবং সুন্দরভাবে নেড়ে দিন। ওভেনে আরো ২ মিনিট রান্না করুন। ২ মিনিট পর পাত্র ওভেন থেকে বের করে ধনেপাতা কুচি

ছিটিয়ে পাত্র ২ মিনিট ঢেকে রাখুন। এরপর গরম গরম পরিবেশন করুন।



ছোট মাছের চড়চড়ি

সময় : ১০ মিনিট

উপকরণ : ছোট মাছ আধা কেজি, পেঁয়াজ কুচি ৪ টেবিল

চামচ, মরিচ গুঁড়ো ১ চা চামচ, হলুদ গুঁড়ো আধা চা চামচ,

জিরা গুঁড়ো আধা চা চামচ, তেল ৩ টেবিল চামচ,

ধনেপাতা কুচি ১ টেবিল চামচ, কাঁচামরিচ ফালি ৫-৬টি,

লবণ পরিমাণ মতো।

প্রণালী : ১. মাছ কেটে পরিষ্কার করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিন।

২. একটা ওভেন প্রফ ছড়ানো পাত্রে মাছ নিন।

মাছের সঙ্গে পেঁয়াজ কুচি, ধনে গুঁড়ো, মরিচ গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, লবণ, কাঁচামরিচ ফালি, ৪ টেবিল চামচ

পানি দিয়ে খুব ভালো করে মিশিয়ে নিন। পাত্রের

ঢাকনা বন্ধ করে ওভেনে রাখুন।

৩. মাইক্রো পাওয়ার হাই পয়েন্টে সেট করুন।

পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ৬ মিনিট রান্না করুন।

৪. ৬ মিনিট পর পাত্র বের করে নিয়ে ভালো করে নেড়ে দিন। আবার পাত্রের ঢাকনা বন্ধ করে ৪ মিনিট

রান্না করুন।

৫. ৪ মিনিট পর ডিশ বের করে নিন। পাত্র ওভেন

থেকে বের করে ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে ২ মিনিট ঢাকনা বন্ধ করে রাখুন। ২ মিনিট পর গরম গরম পরিবেশন করুন।

রাহিমা সুলতানা রীতা

রাহিমা সুলতানা রীতা

খাঁটি মানের নিশ্চয়তা

স্বাস্থ্যের জন্য কনজুমার প্রডাক্টস লিঃ